

Εκπαίδευση Επιμορφωτών Β' επιπέδου Τ.Π.Ε.

Συστάδα: Φυσική Αγωγή και Υγεία

ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ - ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Αξιοποίηση οπτικών και πολυμεσικών στοιχείων στη διδακτική της Φυσικής Αγωγής και Υγείας (Μέρος Β' - ψηφιακά διαδραστικά παιχνίδια)

Υποενότητα 7.1.13 (1η συνεδρία)

Ασκούμαι με Exergames!!!

Έκδοση 1η

Νοέμβριος 2018

Πράξη:

ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΣΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ (ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ Β' ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΠΕ)

Φορείς Υλοποίησης:

Δικαιούχος φορέας:



Συμπράττων φορέας:



**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Εκπαιδευτικό σενάριο 2

Δημιουργός: Πάτση Χαρίκλεια

Κριτική ανάγνωση/επιμέλεια: Παναγιώτης Αντωνίου

Τίτλος

Ασκούμαι με Exergames!!!

Εμπλεκόμενο/α Γνωστικό/ά Αντικείμενο/α

Φυσική Αγωγή

Τάξη στην οποία απευθύνεται

Γ'-Δ' Δημοτικού

Σκοπός

- Η ανάπτυξη των αντιληπτικών ικανοτήτων: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού.
- Η βελτίωση της ισορροπίας, της ευλυγισίας και η ανάπτυξη της δύναμης.
- Η ανάπτυξη της μη λεκτικής επικοινωνίας: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.
- Η γνωριμία με τα ψηφιακά διαδραστικά παιχνίδια (ΨΔΠ).

Μαθησιακοί στόχοι

- Συναισθηματικός τομέας: η ανάπτυξη των κοινωνικών και ψυχικών αρετών όπως είναι η συνεργασία, η θέληση, η υπευθυνότητα.
- Γνωστικός τομέας: ενασχόληση με τα ΨΔΠ και η απόκτηση γνώσεων σχετικά με τη γιόγκα, τη σωστή στάση του σώματος, τη σωστή αναπνοή. Ακόμη να κατανοήσουν οι μαθητές τη σημασία της άσκησης για την υγεία.
- Οι μαθητές με την ενασχόλησή τους με τα ΨΔΠ να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.

Διάρκεια

2 διδακτικές ώρες

Υλικοτεχνική Υποδομή

Βιντεοπροβολέας, ΨΔΠ, αλληλεπιδραστικές σανίδες, σύνδεση με το διαδίκτυο, στρώματα γυμναστικής.

Διδακτική μέθοδος

Ο εκπαιδευτικός καθοδηγεί, παρακινεί και κατευθύνει τους μαθητές στις δραστηριότητες. Παρέχει βοήθεια όταν του ζητηθεί, παρέχει οδηγίες στους μαθητές για τη σωστή εκτέλεση των δραστηριοτήτων και των ασκήσεων.

Οργάνωση της τάξης

Οι μαθητές είναι συγκεντρωμένοι στην αίθουσα του γυμναστηρίου. Εάν η τάξη αποτελείται από 20 μαθητές, τότε αντιστοιχεί στον κάθε μαθητή μία αλληλεπιδραστική σανίδα (εφόσον το σχολείο μπορεί να προμηθευτεί το εποπτικό υλικό) και 20 στρώματα γυμναστικής. Εάν δεν υπάρχει η δυνατότητα για τις αλληλεπιδραστικές σανίδες, οι μαθητές παρακολουθούν τις κινήσεις που εκτελεί ο εκπαιδευτικός, ο οποίος βρίσκεται μπροστά από το βιντεοπροβολέα και στο κέντρο για να είναι ορατός απ' όλους όλους τους μαθητές. Οι μαθητές είναι σκορπισμένοι στο χώρο με αρκετή απόσταση μεταξύ τους έτσι ώστε να υπάρχει ελευθερία κινήσεων. Ο κάθε μαθητής έχει μέτωπο στο βιντεοπροβολέα και έχει μπροστά του την αλληλεπιδραστική σανίδα και το στρώμα γυμναστικής.

Προστιθέμενη αξία των ΤΠΕ

Τα exergames αποτελούν νέο εκπαιδευτικό εργαλείο, ειδικά στον τομέα της υγείας. Επειδή η ανθρώπινη κίνηση αποτελεί το βασικό χαρακτηριστικό σε αυτά τα παιχνίδια, μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν εργαλείο μάθησης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, ενισχύοντάς το με φυσικές δραστηριότητες και παιχνίδια και προκαλώντας συναισθήματα χαράς στους μαθητές. Επιπρόσθετα μπορούν να ενσωματωθούν στο αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. Τα οφέλη που προκύπτουν από την ενασχόληση με τα ΨΔΠ, είναι η βελτίωση της συνολικής υγείας (ψυχικής και σωματικής), η αύξηση της παρακίνησης για ενασχόληση με φυσικές δραστηριότητες σε φυσικό περιβάλλον καθώς και η ψυχαγωγία.

Δραστηριότητες/ Φάσεις Διδασκαλίας

1^η διδακτική ώρα-Παιχνίδια

1^η Δραστηριότητα

Ο εκπαιδευτικός και οι μαθητές βρίσκονται συγκεντρωμένοι στην αίθουσα των πολλαπλών χρήσεων του σχολείου, η οποία διαθέτει βιντεοπροβολέα. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στους μαθητές μία παρουσίαση με εικόνες και βίντεο σχετικά με τα ΨΔΠ αναφέροντας πληροφορίες. Εξηγεί στους μαθητές τι είναι τα ΨΔΠ, πότε πρωτοεμφανίστηκαν, σε τι διαφέρουν από τα παλαιότερης τεχνολογίας ψηφιακά παιχνίδια. Στη συνέχεια παρακολουθούν κάποια βίντεο στη σελίδα YouTube σχετικά με τα ΨΔΠ.

- Nintendo Wii Games

<https://www.youtube.com/watch?v=suJKNKNxELE&list=PL2HWWKT5eMcYzFLfOjITquha4lh8s6VMg&index=1>

- Wii Fitness

<https://www.youtube.com/watch?v=DW3XSd93eTM&list=PL2HWWKT5eMcYzFLfOjITquha4lh8s6VMg&index=7>

2^η Δραστηριότητα

Ο εκπαιδευτικός και οι μαθητές βρίσκονται στην αίθουσα του γυμναστηρίου. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές τις δραστηριότητες που θα ακολουθήσουν. Στη συνέχεια ο κάθε μαθητής βρίσκεται μπροστά από μία αλληλεπιδραστική σανίδα. Ο εκπαιδευτικός βρίσκεται στο κέντρο, μπροστά στο βιντεοπροβολέα στην κεντρική αλληλεπιδραστική σανίδα για να μπορούν να βλέπουν οι μαθητές τις κινήσεις του. Η πρώτη δραστηριότητα είναι το χούλα χουπ με σκοπό την ψυχαγωγία και την προθέρμανση του κορμού των μαθητών (εικόνα 1).

Μάθημα Χούλα Χουπ

https://www.youtube.com/watch?v=cA6u5vCot_o

3^η Δραστηριότητα

Στη συνέχεια οι μαθητές παραμένουν στη σανίδα τους και εκτελούν επιτόπιο τρέξιμο (εικόνα 2).

Τρέξιμο

<https://www.youtube.com/watch?v=-nZcUfHvDDw>

4^η Δραστηριότητα

Οι μαθητές εκτελούν κινήσεις με τα χέρια και τα πόδια με σκοπό τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας (εικόνα 3).

Wii Fit Plus program-Step Aerobics

<https://www.youtube.com/watch?v=UGKGBBAckJw>

Wii Fit-Advanced Step

https://www.youtube.com/watch?v=mjs_2DKBMkI



Εικόνες από το ΨΔΠ Nintendo Wii Fit

2^η Διδακτική ώρα-Μάθημα Γιόγκα

Ο εκπαιδευτικός και οι μαθητές είναι συγκεντρωμένοι στο γυμναστήριο, ο καθένας βρίσκεται μπροστά από την αλληλεπιδραστική σανίδα. Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να χαλαρώσουν και τους εξηγεί τη σημασία της σωστής αναπνοής. Στη συνέχεια ζητάει από τους μαθητές να εισπνέουν από τη μύτη και να εκπνέουν από το στόμα.

Επαναλαμβάνουν 8-10 φορές.

Όλες οι πόζες του Wii Fit Yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=PZMaadXFm7E>

Πριν από την εκτέλεση των ασκήσεων της γιόγκα, οι μαθητές μπορούν να ασχοληθούν με τη δραστηριότητα χούλα χουπ και το επιτόπιο τρέξιμο της προηγούμενης διδακτικής ώρας με σκοπό την προθέρμανση του σώματος.

1^η Δραστηριότητα

Οι μαθητές εκτελούν τη στάση «πολεμιστή» της γιόγκα εισπνέοντας και εκπνέοντας με αργό και σταθερό ρυθμό. Επαναλαμβάνουν 5-8 φορές (εικόνα 4).

2^η Δραστηριότητα

Οι μαθητές εκτελούν τη στάση «δέντρο» της γιόγκα με σκοπό τη βελτίωση της ισορροπίας, εισπνέοντας και εκπνέοντας αργά και σταθερά (εικόνα 5).

3^η Δραστηριότητα

Οι μαθητές εκτελούν το χαιρετισμό του ήλιου με σκοπό τη βελτίωση της δύναμης.

Επαναλαμβάνουν 8-10 φορές (εικόνα 6).

4^η Δραστηριότητα

Οι μαθητές εκτελούν τη στάση «καρέκλα» της γιόγκα (εικόνα 7).

5^η Δραστηριότητα

Οι μαθητές εκτελούν τη στάση «τρίγωνο» και παραμένουν στη θέση τους εισπνέοντας και εκπνέοντας, αργά και σταθερά. Επαναλαμβάνουν 5 φορές (εικόνα 8).

6^η Δραστηριότητα

Οι μαθητές εκτελούν τη στάση «σκύλος» της γιόγκα, σχηματίζοντας ένα V με σκοπό την ενδυνάμωση της ωμικής ζώνης και τη βελτίωση της ευλυγυσίας. Επαναλαμβάνουν 5 φορές (εικόνα 9).

7^η Δραστηριότητα

Οι μαθητές εκτελούν τη στάση «χορός» της γιόγκα. Επαναλαμβάνουν 5 φορές (εικόνα 10).

8^η Δραστηριότητα

Οι μαθητές εκτελούν τη στάση «κόμπρα» της γιόγκα. Επαναλαμβάνουν 5 φορές (εικόνα 11).

9^η Δραστηριότητα

Οι μαθητές εκτελούν τη στάση «φοίνικας» της γιόγκα. Επαναλαμβάνουν 5 φορές (εικόνα 12).

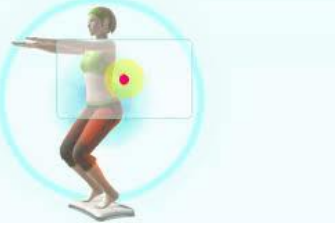
10^η Δραστηριότητα

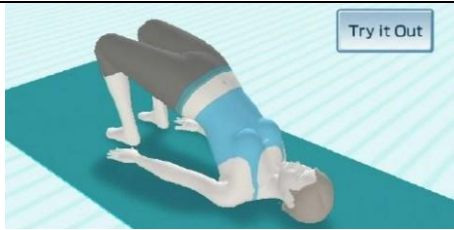
Οι μαθητές εκτελούν τη στάση «γέφυρα». Επαναλαμβάνουν 8 φορές (εικόνα 13).

11^η Δραστηριότητα

Οι μαθητές εκτελούν τη στάση κεράκι (στηρίζοντας το βάρος του σώματος στους ώμους). Επαναλαμβάνουν 8 φορές (εικόνα 14).

Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές (ο καθένας στο στρώμα του) χαλαρώνουν εκτελώντας διατάσεις, εισπνοές και εκπνοές.

 Εικόνα 4. Στάση πολεμιστή	 Εικόνα 5. Στάση «δέντρο»	 Εικόνα 6. Χαιρετισμός του ήλιου
 Εικόνα 7. Στάση «καρέκλα»	 Εικόνα 8. Στάση «τρίγωνο»	 Εικόνα 9. Στάση «σκύλος»

		
Εικόνα 10. Στάση «χορός»	Εικόνα 11. Στάση «κόμπρα»	Εικόνα 12. Στάση «φοίνικας»
		
Εικόνα 13. Στάση «γέφυρα»	Εικόνα 14. Κεράκι	

Εικόνες από το ΨΔΠ Nintendo Wii Fit Yoga

Αξιολόγηση του μαθήματος

Στο τέλος της διδακτικής ώρας ο εκπαιδευτικός δημιουργεί συζήτηση με τους μαθητές και τους παρακινεί να εκφράσουν την άποψη και τα συναισθήματά τους από την ενασχόληση με το ψηφιακό διαδραστικό παιχνίδι. Προτρέπει τους μαθητές, εκτός σχολικού ωραρίου, να ασχοληθούν με τα ΨΔΠ (αφορά τους μαθητές που διαθέτουν ΨΔΠ στο σπίτι αλλά και τους μαθητές που έχουν σκοπό να αποκτήσουν). Σαν εργασία στο σπίτι οι μαθητές μπορούν να καταγράψουν την εμπειρία τους από την ενασχόληση με τα ΨΔΠ σε έγγραφο κειμένου απαντώντας στις εξής ερωτήσεις:

- 1) Πώς σου φάνηκε η ενασχόληση με τα ΨΔΠ;
- 2) Θα ήθελες να ασχοληθείς ξανά με ΨΔΠ;
- 3) Περιέγραψε σε μία παράγραφο τα συναισθήματά σου παίζοντας τα ΨΔΠ.
- 4) Θα ήθελες τα ΨΔΠ να συμπεριληφθούν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής;

Στο επόμενο μάθημα οι μαθητές μπορούν να εκφράσουν την εμπειρία τους στους συμμαθητές τους πραγματοποιώντας συζήτηση για τα ΨΔΠ.

Επεκτάσεις

Οι μαθητές μπορούν να χωριστούν με τυχαίο τρόπο σε ομάδες. Η κάθε ομάδα αφού ορίσει κάποιον υπεύθυνο, σχεδιάζει ένα μάθημα Φυσικής Αγωγής συμπεριλαμβάνοντας ΨΔΠ. Οι μαθητές συνεργάζονται με τον εκπαιδευτικό, ο οποίος παρέχει τη βοήθειά του. Εφόσον οι μαθητές είναι 20, μπορούν να χωριστούν σε 4 ομάδες των 5 ατόμων. Στα επόμενα

4 μαθήματα η κάθε ομάδα αναλαμβάνει να παρουσιάσει ένα μάθημα. Ο υπεύθυνος της ομάδας θα βρίσκεται στην κεντρική αλληλεπιδραστική σανίδα και οι υπόλοιποι 4 μαθητές, θα συμμετέχουν στις δραστηριότητες ενώ παράλληλα θα βοηθούν τους συμμαθητές τους σε δυσκολίες που αντιμετωπίζουν. Οι μαθητές μπορούν να οργανώσουν μάθημα γιόγκα επιλέγοντας διαφορετικές ασκήσεις, μάθημα με αερόβια άσκηση, μάθημα με μοντέρνο χορό και τέλος μάθημα με δραστηριότητες και παιχνίδια.

Το παρόν σενάριο περιλαμβάνεται στο επιμορφωτικό υλικό της εκπαίδευσης επιμορφωτών Β' επιπέδου ΤΠΕ στα ΠΑΚΕ (Συστάδα 8: Φυσική Αγωγή και Υγεία), όπως αναπτύχθηκε/προσαρμόστηκε και αξιοποιήθηκε στο πλαίσιο της Πράξης «Επιμόρφωση εκπαιδευτικών για την αξιοποίηση και εφαρμογή των ψηφιακών τεχνολογιών στη διδακτική πράξη (Επιμόρφωση Β' επιπέδου ΤΠΕ)», <http://e-pimorfosi.cti.gr>, του Ε.Π. «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού – Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση», ΕΣΠΑ 2014-2020, με τελικό δικαιούχο το ΙΤΥΕ «Διόφαντος».

Το επιμορφωτικό υλικό αποτελεί ιδιοκτησία του ΥΠΑΙΘ και καλύπτεται από την ισχύουσα νομοθεσία για την προστασία των πνευματικών δικαιωμάτων των δημιουργών. Διατέθηκε μέσω της ειδικής πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης της παραπάνω Πράξης (moodle), ενώ την ευθύνη ανάπτυξής του είχε συγγραφική ομάδα εξειδικευμένων εκπαιδευτικών, με επιστημονικό υπεύθυνο τον κ. Παναγιώτη Αντωνίου, Καθηγητή του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τομέας Προπονητικής.



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

